

10月 日() たべて元気！わくわくたべもの集会 第6回 からだの中のひみつ！

・ 食べ物は体の中を旅して、最後はうんちになります。

食べ物の旅をのぞいてみましょう！！

おやこシェア
カード

●食べ物^いが溶かされて小さくなる場所(胃)

食べ物をどろどろに溶かして、中に含まれている栄養を小腸で吸収しやすいようにします。

●体の旅の中で、一番長い道^{しょうちょう}(小腸)

細く長い道で、ここから食べ物の栄養が体に入っていきます。
長さは子どもが 5~6m、大人は 6~7m あります。

●よくかみましょう！！(口^{くち})

よくかむことで食べ物が細くなり唾液がたくさん出て、旅をしやすくなります。

●食べ物^{だいちょう}がうんちになる場所(大腸)

栄養がなくなった食べ物ののこりが、ここでうんちになります。長かった旅もそろそろ終わりです。いいうんちを出すために、野菜や果物を食べましょう！

今日は、食べ物が口から入ってうんちとして出るまでの流れを確認しました。
良いうんちを出すために、好き嫌いをしないで何でも食べましょう。また、運動をする事、早寝早起きをしてしっかりと眠る事も大切です。できる事からやってみましょう。



大和市役所ほいく課